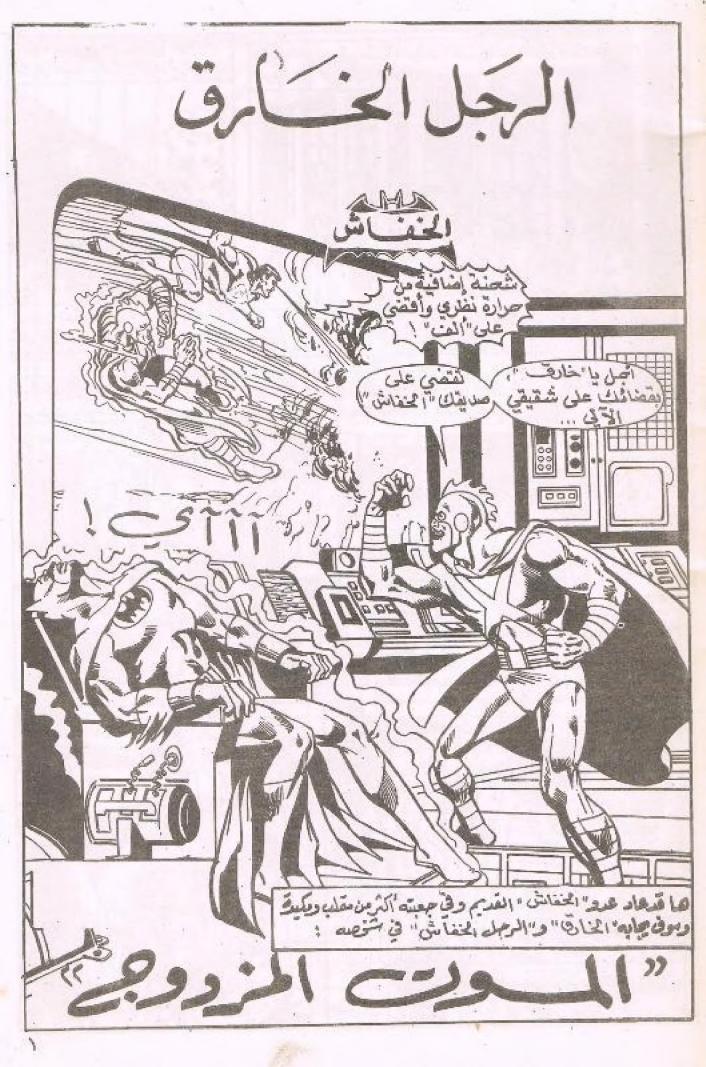


قبل تناول طعام الغذاء بما يعادل نصف ساعة ينبغي ان تتوقف عن تناول المزيد من الفواكه تماما.. وإذا كان آخر ما تناولته في ذلك اليوم هو الموز، ينبغي ان تمند هذه الفترة الى ثناولته في ذلك اليوم هو الموز، ينبغي ان تمند هذه الفترة الى عائية من الماء، اكثر من أي توع آخر من الفواكه، فالله من الافضل ان تتناوله قبل أي توع آخر، وإذا كان من عادتك الجلوس الى مائدة الافطار مع عائلتك وأولادك في الصباح، فائه لا مائع من أن تستمر في هذه العادة، على أن يقتصر افطارك على سلطة الفواكه، وحاول أن تغير من عادات أولادك في الكل بشكل تدريجي، فتقنعهم مع مرور الايام بتناول سلطة الفواكه عند الصباح، رغم اعتيادهم على تناول وجبة الافطار الفواكه عند الصباح، رغم اعتيادهم على تناول وجبة الافطار الفواكه عند الصباح، رغم اعتيادهم على تناول وجبة الافطار

الكاملة. الذ الله تكون يذلك قد ساهمت بتكوين عادات غذائية صحيحة لديهم، ويضاف الى ذلك الهم سيصبحون اكثر حبوبة، خصوصا وان الطاقة التي كانت اجسامه تصرفها في عملية الهضم اصبحت الان تستمر في محاولات اخرى.. ولكن هناك نصيحة واحدة هي: ان يتم هذا الامر بشكل طبيعي، ودون ضغط.. فالشرط الرئيسي للنجاح في التعاميل مع الاطفال هو الا تقصرهم على شيء.. وأنا فرضت على طفلك شياً فأنه سيحس بالتوتر .. والتوتر هو العنو الاول للغذاء.. والخذاء الذي تتعقن في المعدة، ويلقى الى التوتر لانستفيد منه، الذاله يتعقن في المعدة، ويلقى الى الخارج.















الله في عداد الأموات ...



































































































عادلة احها













































































## الحقاس

حسبتك مختلفا عن الله لذا.. يجب أن تتحسس الأضرين والمتناس الموقي .. قوة المكهرب. والمائلة المائلة الما

ان السار الكهرباني الذي تولده يداه يشل حركتي ... يجب أن م أف اهتم ...

فيل أن يتمكن من الإسباك البوجهي بياه الثانية ... فينقت لفي ضمن :

الحلقة المقلة













مِعَمَّنَى أَنْ أَزُودُكُ بمهاويات عن المتيل رُعِيم عماية فتنة . ﴿ مليه بالموت موصل. طلق لعدم توفيرا لأحدلة الكافية 1" He "down! ..

سي بيد الأيل







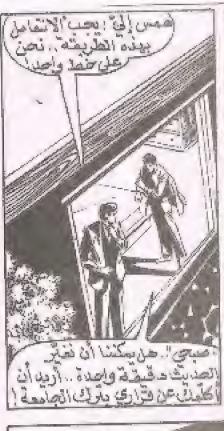


























































































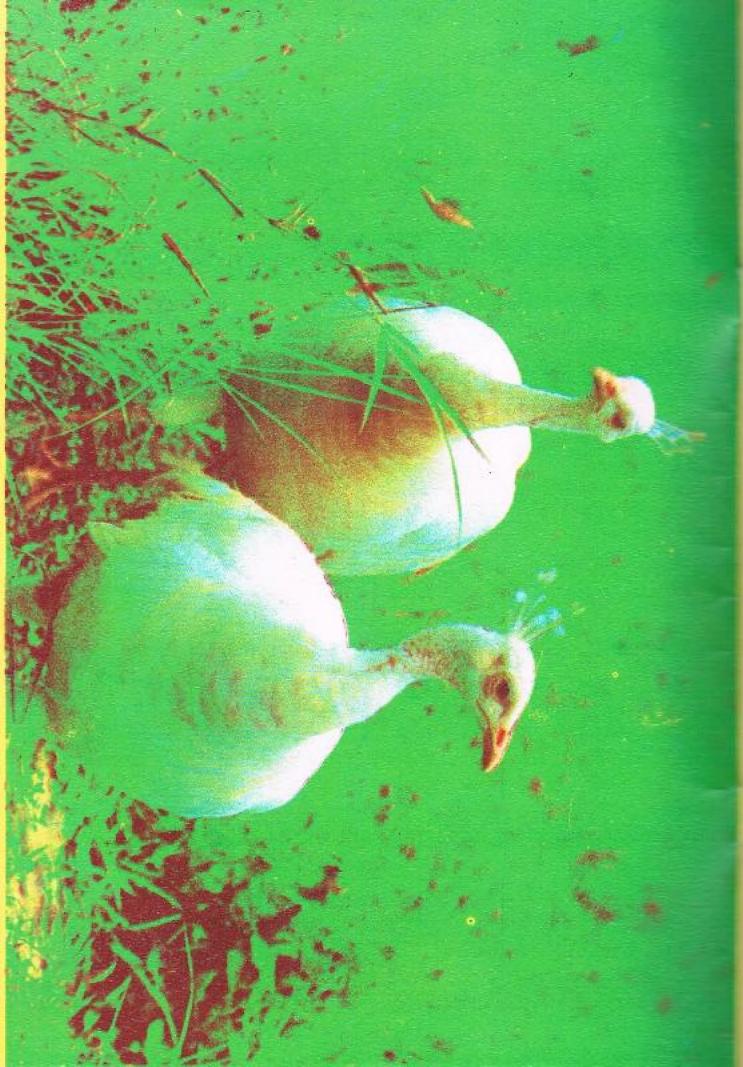














سيلسلذ المغامرات المشوقة

دار الرافدين للنشر